

## **Module 1 : Réflexologie plantaire de confort**

### **Description/Définition**

La réflexologie plantaire repose sur le postulat selon lequel chaque organe, glande, partie du corps ou fonction physiologique se trouve « reflété » sur une zone spécifique du pied. Un toucher spécifique appliqué sur ces zones permet ainsi de localiser les tensions, rétablir l'équilibre du corps et libérer les facultés d'auto-guérison de l'organisme.

Une technique simple, naturelle et efficace, préventive et thérapeutique. Bien des maux sont soulagés par les massages et les reptations sur les zones réflexes sur les pieds.

### **Prérequis/Public**

Ce cours s'adresse aux personnes inscrites en Formation Professionnelle de Réflexologie.

### **Objectifs du cours**

Les deux premiers modules sont programmés approximativement à un mois d'intervalle. Ce délai permet aux participants d'intégrer techniquement les concepts de reflet des zones réflexes sur les pieds, enseignés dans le premier module et de s'exercer à la technique de stimulation de ces zones réflexes qui sont relativement faciles à repérer en se basant sur l'anatomie globale du pied.

Suite à ce premier module, les stagiaires vont constater de l'effet relaxant de la stimulation des zones réflexes et ceci dès le début de leur apprentissage.

### **Contenu (voir page suivante)**

### **Durée**

24 heures (3 jours)

Introduction	
Histoire de la réflexologie :	Les origines anciennes Les sources modernes
Théorie fondamentale :	Le réflexe nerveux Le reflet de l'ensemble du corps/ le microsysteme
Contre-indications	La phlébite La femme enceinte Le cancer L'insuffisance rénale Les cardiopathies Le diabète Les personnes malades en convalescence et de constitution fragile Les traumatismes Les infections locales et les verrues
Présentation du pied :	L'anatomie du pied Les repères osseux du pied La localisation des zones réflexes
Préparation du praticien :	La position du praticien face au receveur L'attitude et l'intention du praticien L'hygiène du praticien Quelques signes d'une mauvaise posture
Apprentissage technique	Le confort du praticien Le confort du receveur La justesse du toucher

La technique de la reptation

Déroulement du soin

La prise de contact

Le bilan ou le protocole général (1<sup>ière</sup> partie)

- ZR céphalées
- ZR rachis
- ZR cardio-respiratoires
- ZR digestives
- ZR du bassin

Le plexus solaire